Kursplan ab 24.März 2025

Room No. 9

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
9:00	Ganzkörpertraining	9:00	Morning Energy	9:00	Ganzkörpertraining	9:00	Morning Energy	9:00	Rückenfit am Morgen	9:00	Krabbelspaß mit Eltern (1-4 J.)
										11:00	Allkampf für Fortgeschrittene (ab 10 J.)
						12:30	Mittags-Kickboxen			12:30	Fitnesskickboxen
										13:30	Functional Training
15:30	Budo (3-5 Jahre)					15:30	Budo (3-5 Jahre)			14:30	Fitnessboxen
16:15	Kickboxen (5-7 J.)	16:30	Akrobatik (6-12 J.)	16:30	Selbstverteidigung / Ju-Jutsu (6-10 J.)	16:15	Kickboxen (5-7 J.)	16:30	Selbstverteidigung / Ju-Jutsu (6-10 J.)		
17:00	Kickboxen (8-11 J.)	17:30	Rückenfit	17:30	Selbstverteidigung / Ju-Jutsu (11-15 J.)	17:00	Kickboxen (8-11 J.)	17:30	Selbstverteidigung / Ju-Jutsu (11-15 J.)		
18:00	Kickboxen (11-15 J.)	18:30	Fitnessboxen			18:00	Kickboxen (11-15 J.)				
19:00	Fitnesskickboxen	19:45	Functional Training	19:00	HIIT	19:00	Rückenfit	19:00	HIIT		
						20:00	Fitnesskickboxen				

SONNTAG

16:00	Standard / Latein Paartanz (alle Level)

blau Kinder (1-15 Jahre)
schwarz Erwachsene(ab 16 Jahre)

Jetzt zum Probetraining anmelden!

Melde Dich gerne direkt per WhatsApp für ein Probetraining bei uns an.

Butendeichsweg 2, 21129 Hamburg

@room_no._9
+49 162 3623268
www.roomno9.de